



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

Bruno Miguel Macedo Malheiro Peixoto

# Uma Época Desportiva na Equipa de Futebol Sub 13 do Sporting Clube de Braga

Relatório de estágio realizado no Sporting Clube de Braga

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Novembro, 2018



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

Bruno Miguel Macedo Malheiro Peixoto

# Uma Época Desportiva na Equipa de Futebol Sub 13 do Sporting Clube de Braga

Relatório de estágio realizado no Sporting Clube de Braga

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho efetuado sob a orientação do  
Professor Doutor Pedro Bezerra

Novembro, 2018

PEIXOTO, Bruno Miguel Macedo Malheiro Peixoto

Uma Época Desportiva na Equipa de Futebol Sub 13 do Sporting Clube de Braga  
Relatório de estágio realizado no Sporting Clube de Braga/ Bruno Miguel Macedo  
Malheiro Peixoto; Orientador Professor Doutor José Pedro Bezerra. – Relatório  
de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e  
Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. -70p

Palavras chave: Futebol; Treino; Periodização do Treino; Periodização Tática;  
Observação

# AGRADECIMENTOS

À Escola Superior de Desporto e Lazer pelo crescimento académico que me proporcionou ao longo dos anos que frequentei a instituição.

À instituição Sporting Clube de Braga pela abertura em aceitar a realização do estágio.

À minha família, especialmente aos meus pais, por todo o apoio dado ao longo de todos estes anos.

À minha namorada por toda a ajuda e apoio que me deu para nunca desistir dos meus objetivos.

Ao meu orientador, o Professor Pedro Bezerra pela ajuda na realização deste relatório pois sem as suas ajudas e orientações não seria possível a conclusão do mesmo.

Ao meu tutor Ricardo Gomes por me ter aceite na sua equipa técnica e por me ter dado a conhecer as suas ideias e o seu método de trabalho.

À restante equipa técnica pela forma como me integraram e por toda a partilha de conhecimento e trabalho desenvolvido.

E finalmente a todos os jogadores que constituíram o plantel dos sub-13 do Sporting Clube de Braga na época 2017/2018, aos quais desejo o maior sucesso pois eram um grupo de grande qualidade.



## Índice Geral

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	iii
<b>Índice Geral</b> .....	v
<b>Índice Figuras</b> .....	vii
<b>Índice de Tabelas</b> .....	ix
<b>RESUMO</b> .....	xi
<b>ABSTRACT</b> .....	xiii
<b>LISTA DE ABREVIATURAS</b> .....	xv
<b>CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO</b>	
1. INTRODUÇÃO.....	3
<b>CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA</b>	
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	7
2.1. O FUTEBOL.....	7
2.2. A PERIODIZAÇÃO DO TREINO.....	11
2.2.1. PERIODIZAÇÃO CONVENCIONAL .....	11
2.2.2. TREINO INTEGRADO .....	13
2.2.3. PERIODIZAÇÃO TÁTICA.....	14
2.3. ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO JOGO .....	15
<b>CAPÍTULO III - INTERVENÇÃO</b>	
3. INTERVENÇÃO.....	19
3.1. MORFOCICLO.....	20
3.1.1. TREINO DE SEGUNDA FEIRA .....	21
3.1.2. TREINO DE QUARTA FEIRA .....	23
3.1.3. TREINO DE SEXTA FEIRA.....	25
3.2. O DIA DE JOGO.....	27
3.3. O MODELO DE JOGO .....	29
3.3.1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA.....	30

3.3.2. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA .....	32
3.3.3. TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA .....	34
3.3.4. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE .....	34
3.4. OUTRAS ATIVIDADES .....	35
<b>CAPÍTULO IV - CONCLUSÃO</b>	
4. CONCLUSÃO .....	39
<b>CAPÍTULO V - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	43
<b>ANEXOS</b> .....	xliv

## Índice Figuras

Figura 1- Estrutura tática .....	20
Figura 2 - Unidade de treino 20 (parte 1) .....	22
Figura 3 - Unidade de treino 20 (parte 2) .....	22
Figura 4 - Unidade de treino 21 (parte 1) .....	24
Figura 5 - Unidade de treino 21 (parte 2) .....	25
Figura 6 - Unidade de treino 22 (parte 1) .....	26
Figura 7 - Unidade de treino 22 (parte 2) .....	27
Figura 8 - Exercício de posse de bola realizado no aquecimento .....	28
Figura 9 - Exercício de aquecimento da organização linha defensiva.....	29
Figura 10 - Posicionamento de cada jogador na organização ofensiva .....	31
Figura 11 - Posicionamento de cada jogador em organização ofensiva na saída adversária .....	33
Figura 12 - Menú principal do programa de edição de vídeo Wondershare.....	36





## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Morfociclo Padrão.....	20
-----------------------------------	----



# RESUMO

Na procura de nos tornarmos melhores profissionais na área do Futebol, o treinador deve compreender que é fundamental associar à experiência prática um conjunto de conhecimentos e competências para realizar bem a sua função.

Sendo assim, a minha escolha de realizar estágio numa equipa de Futebol deu-me a possibilidade de continuar a evoluir como treinador, aplicando os conhecimentos científicos e teóricos adquiridos na Escola Superior de Desporto e Lazer num contexto prático integrado numa equipa.

O estágio decorreu na instituição Sporting Clube de Braga, onde desempenhei o papel de treinador adjunto na equipa de sub-13.

Este relatório de estágio tem como objetivo dar a conhecer o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva, bem como explorar a Periodização do Treino, mais concretamente a Periodização Tática.

Entre todas as periodizações do treino existentes, a periodização tática parece ser a mais adequada para a especificidade do futebol, pois é a que melhor permite trabalhar a componente física aliada à componente tática do jogo.

**Palavras-chave:** FUTEBOL; TREINO; PERIODIZAÇÃO DO TREINO;  
PERIODIZAÇÃO TÁTICA; OBSERVAÇÃO



## ABSTRACT

In the quest to become better professionals in the field of Football, the coach must realize that it is fundamental to associate practical experience to a set of knowledge and skills to carry out his role well.

Therefore, my choice of internship in a Football team gave me the possibility to continue to evolve as a coach, applying the scientific and theoretical knowledge acquired at the School of Sports and Leisure in a practical context integrated into a team.

The internship took place at the Sporting Clube de Braga institution, where I played the assistant coach role in the under-13 team.

This internship report aims to expose the work developed throughout the sporting season as well as to explore the Periodization of Training, more specifically the Tactical Periodization.

Among all the periodization of training existing, tactical periodization seems to be the most adequate for the specificity of football, since it is the one that best allows to work the physical component together with the tactical component of the game.

**Keywords:** FOOTBALL; TRAINING; PERIODIZATION OF TRAINING;  
TACTICAL PERIODIZATION; OBSERVATION



# LISTA DE ABREVIATURAS

Associação de Futebol de Braga - AFB

Defesa Central - DC

Defesa Lateral - DL

Guarda-Redes - GR

Médio Defensivo – MD

Médio Ofensivo - MO

Periodização Tática - PT

Ponta de Lança - PL

Sporting Clube de Braga - SCB

Transição de Emergência - Transição SOS





## CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO



# 1. INTRODUÇÃO

O futebol é uma das modalidades desportivas mais praticadas no mundo, sendo até considerado o desporto rei na maior parte dos países, tal como acontece em Portugal.

A realização deste relatório de estágio teve como principal objetivo desenvolver as minhas capacidades como treinador de futebol. Este estágio foi realizado na instituição Sporting Clube de Braga, onde desempenhei o papel de treinador adjunto no escalão de sub-13, disputando a 1ª Divisão da AF Braga do escalão de Iniciados.

Posto isto, e face aos objetivos propostos para a realização deste relatório, este encontra-se dividido nos seguintes capítulos:

- Capítulo I – Introdução;
- Capítulo II – Revisão da Literatura – neste capítulo aborda-se numa primeira fase a modalidade específica do futebol. De seguida aborda-se a periodização do treino bem como as principais periodizações que surgiram desde então. Por último aborda-se ainda, ao de leve, alguns sistemas de análise e observação do jogo de futebol;
- Capítulo III – Intervenção – neste capítulo inicialmente é realizado um enquadramento do meu estágio relativamente à instituição e equipa. De seguida é descrito e explicada como se desenvolve o morfociclo semanal bem como a rotina nos dias de jogo. Por fim é explicado o modelo de jogo de jogo da equipa bem como outras atividades realizadas ao longo do período de estágio;
- Capítulo IV – Conclusão – neste ponto são tecidas as considerações finais do presente relatório onde é realizado um balanço da minha época de estágio;
- Capítulo V – Referências Bibliográficas.



## CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA



## 2. REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1. O FUTEBOL

Segundo Castelo (2002), futebol vai da dimensão estratégica à capacidade de decisão, solicitando eminentemente a percepção, a antecipação, a atenção e a memória, e de forma sequencial ou paralela, dos mecanismos de resposta motora. As equipas através dos seus próprios processos e mecanismos de jogo agem uma contra a outra, sendo os seus comportamentos durante o jogo influenciados pelo momento em que uma tem bola e se encontra em processo de organização ofensiva e outra não tem bola e consequentemente está em processo de organização defensiva. Sendo o futebol uma modalidade de domínio coletivo, verifica-se uma cooperação entre os vários elementos de uma equipa a coordenarem as suas ações tendo em vista a desorganização da equipa adversária na busca pelo objetivo comum que é a procura do golo.

Um jogo de futebol pode-se expressar de variadíssimas formas, isto porque, os jogadores dispõem de um grande conjunto de possibilidades e de comportamentos técnico-táticos que podem adotar para resolverem os problemas que os jogos lhes podem causar (Castelo, 2004).

Dispondo hoje em dia de uma vasta gama de meios e métodos, aperfeiçoados ao longo dos anos, treinadores e investigadores procuram aceder à informação através da análise do jogo. Esta permite aumentar os conhecimentos acerca do jogo e melhorar a qualidade da prestação desportiva dos jogadores e das equipas (Hughes & Franks, 2004).

A informação recolhida a partir da análise do comportamento dos atletas em contextos de treino e competição é atualmente considerada uma das variáveis que mais afetam a aprendizagem e a eficácia da ação desportiva (Hughes & Franks, 2004).

O processo de treino tem como princípio criar mudanças no comportamento dos atletas (Hughes & Franks, 2004), procurando que os mesmos adquiram o máximo de transference positivo para os contextos de competição (Garganta, 2001).

O jogo, enquanto confronto de duas entidades com objetivos contrários, emerge do conjunto de ações desenvolvidas pelos jogadores/equipas. A maior ou menor adequação de uma determinada ação face ao contexto que a suscita,



decorre de lógicas intimamente ligadas à forma como os jogadores apreendem as linhas de força do jogo e ao nível de conhecimento tático que os mesmos demonstram (Garganta, 2001).

O jogo de futebol está dividido em quatro momentos: i) o momento de organização defensiva quando não se tem a posse de bola; ii) o momento de organização ofensiva quando se tem a posse de bola; iii) o momento de transição ofensiva; e iv) momento de transição defensiva.

Um jogo de futebol deve ser entendido de acordo com a totalidade dos seus diferentes momentos. Estes surgem durante um jogo de forma totalmente aleatória, por isso, o treinador deve entender e conhecer o jogo de forma perfeita para poder reagir a qualquer imprevisibilidade que o jogo em si lhe pode oferecer (Dias, 2016).

O defender bem é algo que está sempre presente na mente de qualquer elemento da equipa técnica de uma equipa de futebol. No entanto, a arte de bem defender não é algo que possa ser alcançado com a maior das facilidades (Brito & Correia, 2015).

A organização defensiva apresenta uma grande complexidade que exige ao treinador uma preparação adequada, pois só assim este pode ser capaz de, por um lado, definir com clareza o que pretende para a equipa e, por outro, de operacionalizar através do treino e da qualidade da sua intervenção os conceitos e dinâmicas que pensou como sendo as mais adequadas e que se traduzem na sua própria ideia de jogo (Brito & Correia, 2015).

As primeiras tentativas de organizar estruturalmente a equipa centraram-se em preocupações defensivas, começando pelo recuo de um jogador para perto do guarda-redes no sentido de o ajudar e, ao mesmo tempo, o recuo de um médio que fizesse a ligação entre a defesa e o ataque num sistema 1+1+8 (Brito & Correia, 2015).

Esta lógica de recuar jogadores criando os mais diversos sistemas táticos como 1+2+7, 2+2+6, 2+3+5, 3+2+2+3, 3+3+4, 3+4+3, 4+2+4 até aos mais conhecidos 4+3+3 e 4+4+2, foi perdurando sobretudo pelas dificuldades que as melhorias dos processos ofensivos iam levantando às equipas que não possuíam a posse da bola (Brito & Correia, 2015).

Hoje em dia, os problemas do jogo que são maioritariamente equacionados pelos treinadores não se esgotam apenas em questões estruturais. Na realidade, todas as ações, desde as ofensivas ou defensivas, individuais ou coletivas realizadas durante o jogo devem ser encaradas como objetivos em si mesmas, como meios através dos quais os jogadores e a equipa concretizam as suas intenções na procura da vitória (Brito & Correia, 2015).

Observando hoje o futebol moderno e a capacidade cada vez maior das equipas manterem a iniciativa do jogo, seja pela capacidade individual ou coletiva, os treinadores são obrigados a equacionar os processos e ações defensivas a um nível extremamente cuidadoso (Brito & Correia, 2015).

O momento de organização ofensiva refere-se ao comportamento que a equipa assume quando tem a posse de bola e tem como objetivo preparar e criar situações ofensivas de forma a chegar ao golo. Este momento de jogo tem como macroprincípio a posse e rápida circulação da bola com grande verticalidade, amplitude e onde todos os jogadores possam ser uma solução e tem como objetivo desorganizar a equipa adversária de forma a que esta não tenha tempo de se adaptar às várias situações que possam surgir (Dias, 2016).

Relativamente às transições, a transição ofensiva corresponde ao momento do jogo que se inicia quando a equipa se encontra sem bola e a defender a sua baliza, seja em organização ou transição defensiva, recupera a posse de bola. Esta transição termina quando a equipa adversária consegue estabilizar e entrar em organização defensiva, ou quando o jogador da equipa que recuperou a bola entende que a melhor opção para o desenrolar da jogada é entrar em organização ofensiva. Uma transição ofensiva tem como base uma mudança rápida de atitude dos jogadores, passando de uma mentalidade defensiva para uma mentalidade ofensiva de forma a operacionalizar o tipo de transição escolhida com êxito (Correia & Brito, 2016).

As transições ofensivas podem ser divididas em quatro tipos: i) transição de profundidade; ii) transição de espaço; iii) transição em segurança; e iv) transição de gestão. A transição de profundidade é o tipo de transição que é realizada com a intenção de chegar rapidamente à baliza adversária, utilizando uma bola em profundidade preferencialmente para as costas da linha defensiva adversária de forma a tentar aproveitar a desorganização defensiva do adversário. A transição

de espaço é o tipo de transição em que a equipa que recupera a bola, na impossibilidade de atacar a baliza no imediato através da profundidade, procura antes uma solução mais em largura de modo a esticar o jogo através das laterais, ou seja, através da lateralização do seu jogo. A transição em segurança é o tipo de transição em que a equipa que recupera a posse de bola tem como objetivo principal a manutenção da mesma devido à impossibilidade de atacar a baliza adversária. A transição de gestão é o tipo de transição em que a equipa opta por temporizar o seu jogo ofensivo, mantendo a posse de bola sem uma intenção clara de atacar a baliza adversária (Correia & Brito, 2016).

A transição defensiva corresponde ao momento do jogo que se inicia quando a equipa que se encontra em posse de bola, seja em organização ofensiva ou transição ofensiva, perde a posse de bola e termina quando a equipa consegue estabilizar e entrar em processo de organização defensiva, ou quando recupera a posse de bola. Aqui, ao contrário da transição ofensiva, os jogadores têm de passar rapidamente de uma mentalidade ofensiva para uma mentalidade defensiva, de modo a existir uma rápida reação à perda da bola e uma consequente redução de espaços para impedir a progressão do adversário (Correia & Brito, 2016).

Tal como nas transições ofensivas, as transições defensivas também são divididas em quatro tipos: i) transição de contenção; ii) transição de pressão; iii) transição de organização; e iv) transição de emergência (SOS). A transição de contenção é o tipo de transição que é realizada com a intenção de impedir a progressão do adversário na direção da baliza que se defende, de modo a dar tempo aos restantes jogadores da equipa para recuperarem as respetivas posições no terreno de jogo, permitindo a reorganização defensiva da equipa. A transição de pressão é o tipo de transição que é realizada coletivamente com a intenção de pressionar rapidamente o adversário imediatamente após a perda de bola, de modo a tentar recuperá-la o mais rápido possível. A transição de organização é o tipo de transição que é realizada quando a equipa que perdeu a posse de bola procura rapidamente passar para o momento de organização defensiva por se supor que esta é a opção mais favorável para a equipa naquele determinado instante do jogo. Por último, a transição SOS é o tipo de transição que é realizada com a intenção de parar imediatamente a progressão com bola

do adversário, se necessário com recurso à falta, sendo esta habitualmente denominada como “falta estratégica” (Correia & Brito, 2016).

## 2.2. A PERIODIZAÇÃO DO TREINO

O treino tem obrigatoriamente de ser uma atividade planeada, seja ela em desportos coletivos ou individuais.

Segundo Rodrigues et al (2009), a periodização baseia-se na divisão da temporada em períodos que variam conforme a carga de treino e que vão ao encontro do calendário da competição.

Ainda assim os treinadores deparam-se com o problema de identificar o melhor modelo de periodização que sejam mais adequados para os desportos de iniciação até aos de alto rendimento, e isto acontece porque não está explicitamente informado na literatura. (Patrício & Canciglieri, 2009; Nunomura, Pires, & Carrara, 2009)

O tipo de periodização do treino nos desportos coletivos não é o mesmo ao que é normalmente observado nos desportos individuais. Sendo os desportos coletivos, desportos com estruturas de rendimentos complexos, percebeu-se que os modelos de periodização clássicos eram bastante limitados pois dava-se primazia a estruturas de planeamento com base no desenvolvimento das capacidades condicionantes como a força, a velocidade, etc. (Almeida, 2008)

Existem vários tipos de periodização do treino, como a periodização convencional, o treino integrado ou a periodização tática

### 2.2.1. PERIODIZAÇÃO CONVENCIONAL

A periodização convencional foi o primeiro modelo de periodização do treino a ser criado, na década de 60 pelo investigador russo Lev Pavlovich Matveev (Raposo, 2002).

Este método de treino pressupõe uma grande importância às componentes de carga nomeadamente ao volume e intensidade (Raposo, 2002).

O treino neste modelo de periodização foi idealizado para permitir uma combinação de ritmos elevados de volume e intensidade de forma a garantir uma

resposta positiva do atleta ao treino de forma a aumentar a sua capacidade (Matveev, 1997).

Este modelo começou a ser utilizado no futebol porque em determinada época no futebol acreditava-se que a componente física dos jogadores era o mais importante para responder às necessidades da modalidade.

Sendo assim, Matveev determina três períodos distintos na sua metodologia de treino: o período preparatório, o período competitivo e o período de transição.

O período preparatório é o primeiro momento do treino e nele pretende criar as bases para o período competitivo e, sendo assim Matveev cria duas etapas para dividir este período: a etapa da preparação geral e a etapa da preparação específica (Matveev, 1997).

A primeira etapa dá maior ênfase à melhoria das capacidades condicionais do atleta, utilizando nesta fase exercícios mais gerais do que propriamente exercícios competitivos. Na segunda etapa existe já uma maior preocupação com a especificidade do treino e os exercícios são idealizados a pensar na destreza e nas habilidades técnicas de cada desporto. Ao longo do período preparatório existe uma clara diminuição do volume de treino e um aumento da intensidade, pois no final do mesmo período os atletas devem estar já num ótimo momento de forma.

Este período, e falando agora especificamente de futebol, assemelha-se à fase inicial da época, onde os treinadores planeiam treinos de preparação física onde são dadas cargas intensas e volumosas de trabalho físico (Carvalho, 2002).

O período competitivo é o segundo período do modelo de periodização de Matveev, e este corresponde à fase de manutenção da forma física onde se procura integrar as componentes trabalhadas no período preparatório de forma isolada de forma a melhorar as habilidades dos atletas para a competição (Manso et al., 1996).

Neste período o grande objetivo é assegurar que os atletas conseguem demonstrar a sua melhor forma desportiva, estando em jogo o resultado.

O terceiro e último período é o período de transição e, segundo Matveev (1991), este corresponde ao momento de perda de forma desportiva e é caracterizada por uma diminuição do nível de treino ministrado ao atleta de forma a atingir e de forma ativa novamente a sua forma desportiva ficando o mesmo preparado para uma nova fase competitiva.

Cada período possui uma determinada duração, tendo o período de preparatório uma duração entre 3 a 5 meses, o período competitivo uma duração de 1 a 5 meses e o período de transição entre 3 a 4 semanas (Matveev, 1991).

### 2.2.2. TREINO INTEGRADO

Para Oliveira (2004), o treino integrado tem como objetivo apenas integrar as diferentes dimensões do treino.

Essa necessidade de integrar as várias dimensões do treino surge quando se encontra algo desintegrado. Assim, continua-se a entender o jogo, com uma somatória desarticulada das dimensões e não como um sistema complexo de interação como se define o futebol. Sendo assim, integrar não garante o entendimento do jogo como um sistema dinâmico de interação e inter-relação (Cardoso, 2006).

Segundo (Raposo, 2002), Bondarchuk, um dos pioneiros do treino integrado, defende que se deve excluir a preparação geral no treino devido à ausência no treino de conteúdos importantes para a especificidade de determinada modalidade.

Visto que o modelo anterior, a periodização convencional, não correspondia aos requisitos necessários para o modelo de treino do futebolista, o treino integrado acaba por ser um modelo bem aceite no futebol porque insere as várias dimensões de rendimento (tática, técnica, física e psicológica) nos exercícios ministrados no treino, trabalhando assim todas as dimensões em simultâneo, contrariamente ao que se defendia na periodização convencional (Alves, 2010).

Apesar de ser um modelo que teve uma maior aceitação no futebol, acaba por se tornar óbvio que este modelo, mesmo defendendo uma integração das várias dimensões do treino, não se distingue muito das ideias da cultura analítica, faltando mesmo assim ao treino integrado uma organização sistémica, ficando

claro que este modelo tem no trabalho analítico o centro do pensamento, e nas dimensões física e técnica o ponto de partida para as restantes dimensões (Casarin & Esteves, 2010).

### 2.2.3. PERIODIZAÇÃO TÁTICA

Como os modelos de periodização mais antigos davam mais ênfase à dimensão física ou à dimensão fundamental para o treino desportivo, o que acabava por condicionar o desenvolvimento das restantes dimensões, como a dimensão tática ou psicológica, acabou por surgir então a Periodização Tática (PT) para dar resposta à especificidade da modalidade de futebol.

Segundo Castelo (1994), nos jogos desportivos coletivos, o desenvolvimento das equipas não vai ser condicionado nem melhorado pela dimensão física, mas sim pela interação das componentes físicas, técnicas e psicológicas juntamente com a dimensão tática. O autor defende ainda que não se deve separar nenhuma das dimensões durante os exercícios nos treinos e diz mesmo que é o ideal para se apresentar a forma de jogar que se pretende para a equipa.

Devido à necessidade de se criar um novo modelo de periodização de treino onde a dimensão tática é considerada a dimensão principal para o desenvolvimento dos jogadores (Garganta & Pinto, 1994), esta metodologia de treino mudou a forma de pensar o treino, e ela aparece com o propósito de melhorar a qualidade do desempenho coletivo e individual dos jogadores num processo de treino mais organizado e estruturado. (Guilherme Oliveira, 2004).

O modelo de jogo escolhido pelo treinador deve ser repetido durante vários treinos de forma a promover a ação tática adequada da equipa durante o jogo. Esse mesmo modelo deve ser treinado em situação de jogo (desde jogos amigáveis ou jogos entre os jogadores titulares e suplentes), em situação de treino ou até mesmo numa sessão de treino teórico. (Kautzner & Junior, 2014)

Para Batista (2006), a PT tem como objetivo ao longo da época desportiva uma estruturação tática de forma a permitir a equipa jogar cada vez melhor e possuir uma regularidade competitiva.

Este modelo de periodização aparenta ser o mais adequado à especificidade do futebol, pois é aquele que permite trabalhar todas as

dimensões do treino em conjunto com a componente tática do jogo e desta forma permite às equipas e consequentemente aos jogadores estarem mais preparados para darem a resposta pretendida em competição.

### 2.3. ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO JOGO

A análise e observação do jogo nos mais variados desportos e principalmente no futebol é uma prática que se verifica há já muitos anos, mas, e com o desenvolvimento da tecnologia, este tipo de ferramenta complementar do trabalho do treinador tornou-se cada vez mais importante no seio dos clubes.

A análise de jogo pode ser dividida em duas variantes, uma como sendo uma análise quantitativa e outra como sendo uma análise mais qualitativa.

A análise quantitativa diz respeito a uma observação da performance mais ligada aos números, ou seja, aos dados estatísticos, seja da equipa ou de cada jogador (Bolt, 2000).

A análise qualitativa baseia-se mais numa análise daquilo que se observa, ou seja, daquilo que se vê (Franks et al., 1983).

Dentro da análise estatística existem já variadíssimos programas informáticos que facilitam o trabalho dos analistas e que permitem fazer um tratamento e organização dos dados em tempo real e assim chegar ao final da partida já com os dados organizados e prontos a entregar ao treinador.

Dentro desses programas informáticos, nos últimos anos tem existido dois que se destacam, como é o caso do *Videobserver* e do *Longomatch*. Estes dois programas permitem realizar uma análise estatística ao jogo, seja à própria equipa, à equipa adversária ou individualmente aos jogadores

Além da análise estatística, é possível realizar a análise do jogo através da filmagem e corte de vídeo, onde se pretende fazer uma análise mais detalhada a determinadas situações que aconteceram em jogo e que na hora possam ter escapado ao olhar do treinador.

O vídeo é uma excelente ferramenta para obter informação e fornecer feedback aos jogadores. Esta ferramenta permite ao treinador através da filmagem cortar clips de vídeo e mostrá-los aos seus jogadores para tentar



esclarecer os seus papéis dentro da equipa ou para corrigir eventuais erros (Riley, 2005).

## CAPÍTULO III - INTERVENÇÃO



### 3. INTERVENÇÃO

O estágio foi realizado no departamento de Futebol de Formação do Sporting Clube de Braga (SCB), no qual desempenhei o papel de treinador adjunto na equipa técnica da equipa de iniciados C sub-13.

O futebol de formação do SCB caracteriza-se por um enorme grau de exigência e complexidade, bem como uma excelente organização e gestão das suas equipas de futebol, existindo sempre uma relação permanente entre a equipa técnica de cada escalão e os respetivos gabinetes de apoio existentes dentro do clube.

A equipa técnica dos iniciados C, onde fui enquadrado, era composta por quatro elementos: o treinador principal; dois treinadores adjuntos, função que desempenhei; e ainda um treinador de guarda redes.

O plantel da equipa dos iniciados C era composto por 24 elementos maioritariamente com jogadores sub-13, existindo dois atletas sub-14, sendo que dos 24 elementos, 3 eram guarda redes e 21 eram elementos de campo.

A equipa participou na Série A da 1ª Divisão da Associação de Futebol Braga (AFB) do Campeonato de Juniores C Sub-15.

Sendo uma equipa maioritariamente composta por atletas do escalão de infantis e estando a competir num patamar acima, o principal objetivo do SC Braga ao definir esta equipa é a de trabalhar e desenvolver estes atletas para na próxima época estarem preparados para integrar uma das duas equipas que o SC Braga apresenta no campeonato nacional, sendo que o objetivo secundário passava por assegurar a manutenção no campeonato.

A equipa apresenta-se em campo num 1-4-3-3 (ver Figura 1), com um pivô defensivo e dois médios interiores. Por ser uma equipa que iria competir com equipas com outro tipo de capacidades físicas, poderia ser mais indicado a inversão do triângulo do meio campo e passar a dois pivôs defensivos mas como a ideia passava por procurar assumir o controlo dos jogos independentemente da equipa que se ia defrontar, e como o facto de a equipa onde a maioria destes jogadores iriam jogar no ano seguinte também jogar por norma no mesmo esquema táctico decidiu-se optar por este.



Figura 1- Estrutura tática

### 3.1. MORFOCICLO

Tabela 1 - Morfociclo Padrão

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<p>Análise ao jogo anterior</p> <p>Treino setorial</p> <p>Relação com bola</p> <p>Jogos reduzidos de baixa complexidade</p>	Folga	<p>Treino intersectorial</p> <p>Tática coletiva</p> <p>Organização ofensiva e defensiva</p> <p>+ tensão</p> <p>+ duração</p>	Folga	<p>Treino tático-estratégico</p> <p>Bolas paradas ofensivas e defensivas</p> <p>- duração</p> <p>+ velocidade</p>	Jogo	

Por semana eram realizados sempre três treinos, às segundas, quartas e sextas feiras das 19h até às 20h30, sendo que o jogo era por norma ao sábado (ver Tabela 1).

### 3.1.1. TREINO DE SEGUNDA FEIRA

No primeiro treino da semana, e contando que se realizou jogo no fim de semana que por norma era ao sábado, fazia-se sempre uma pequena análise ao jogo através da visualização de alguns cortes do vídeo do jogo. Nessa análise procurava-se sempre procurar corrigir posicionamentos e situações que aconteciam em jogo, mas também mostrar aos jogadores situações onde os processos da equipa foram trabalhados e implementados em situação de jogo com sucesso.

De seguida ia-se para o terreno e por norma o primeiro treino semanal era um treino setorial onde existia um trabalho específico com cada setor. Este era um treino onde não se dava muito trabalho tático e onde se dava algum privilégio à parte da recuperação física pois o jogo anterior tinha sido realizado no fim de semana acabado de passar. Era um treino sobretudo de relação com bola e de jogos reduzidos.

Como se pode ver na unidade de treino 20 (ver Figura 2 e Figura 3), o treino era iniciado com dois exercícios de passe em Y realizados cada um à vez.

Após os dois exercícios de passe realizou-se um exercício de posse de bola 7x3 com limitação de 2 toques por jogador em que o objetivo era verificar o número de roubos de bola de cada equipa de 3 conseguia fazer durante o tempo de exercitação que era de 1'15" ou até um total de 8 interceções.

O treino foi finalizado com dois exercícios onde se dividiu a equipa sectorialmente ficando o setor defensivo a realizar o exercício número 4 onde o objetivo era trabalhar a construção e progressão em jogo curto com máximo de 2 toques para uma das equipas e para a outra trabalhar o corte de linhas de passe, no fundo trabalhar as definições de campo grande para quem tem bola e campo pequeno para quem não tem. No outro exercício onde se encontravam os setores intermédio e ofensivo era realizado um torneio de 3 equipas.

Diogo Renato Tiago Alonso Guga Bernardo Tiago M Sampaio Rodrigo D Ricardo Chosumba Diogo P Murtosa	Vasco Nuno Gonçalo Simão Gabi André Craci Fábio Tiago B Pedro		Data do jogo anterior: <b>21-10-2017 (Sábado)</b>  Data do jogo seguinte: <b>28-10-2017 (Sábado)</b>  Duração total da unidade de treino: <b>64 min. 0 seg.</b>
--	--	--	--

**1 Passe Y Duplo I**

2 Yjs com distância de 10 metros na base e 15 metros nas extremidades. Trabalho realizado com 2 e 3 bolas e m simultâneo.

1. O jog. azul executa um passe frontal, curto e raso para o jog verde e desloca-se rapidamente nesse sentido.

2. O jog. verde executa um passe diagonal, curto e raso para o jog vermelho e desloca-se rapidamente nesse sentido.

3. O jog. vermelho executa um passe curto e raso para o jog que está na posição inicial do lado oposto.

Tempo exercício: 6 min. 0 seg.  
 Tempo de recuperação: 6 min. 0 seg. (3 min. 0 seg.)  
 Sábios: 2 x (3 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)  
 Repetições: 2 x (3 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)  
 Tempo total: 6 min. 0 seg.

**2 Passe Y Duplo II**

2 Yjs com distância de 10 metros na base e 15 metros nas extremidades. Trabalho realizado com 2 e 3 bolas e m simultâneo.

1. O jogador azul executa um passe frontal, curto e raso para o jogador verde.

2. O jogador verde executa uma tabela diagonal e curta para o jogador azul e este executa um passe longo e raso para o jogador amarelo.

3. O jogador amarelo executa um passe médio e raso para o jogador vermelho e este executa um passe médio, raso e diagonal para o jogador que está na posição inicial do lado oposto.

Tempo exercício: 6 min. 0 seg.  
 Tempo de recuperação: 6 min. 0 seg. (3 min. 0 seg.)  
 Sábios: 1 x (3 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)  
 Repetições: 1 x (3 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)  
 Tempo total: 6 min. 0 seg.

**3 Posse de bola 7x3**

Espaço de 20x20m

7x3 (2 toques)

Verificar o número de roubos de bola (furar do espaço de jogo) que a equipa de 3 consegue durante o período de execução.

Ordem numérica de constituição da equipa de 3: 1 2 3 - 4 5 6 - 7 8 9 - 10 1 2 - 3 4 5 - 6 7 8 - 9 10 1 - 2 3 4 - 5 6 7 - 8 9 10.

T.E = 1'15"

ou

8 intercepções

Tempo exercício: 12 min. 30 seg.  
 Tempo de recuperação: 4 min. 30 seg. (3 min. 0 seg.)  
 Sábios: 1 x (12 min. 30 seg.) (3 min. 0 seg.)  
 Repetições: 1 x (12 min. 30 seg.) (3 min. 0 seg.)  
 Tempo total: 17 min. 0 seg.

Figura 2 - Unidade de treino 20 (parte 1)

**4 Jogo de Posição (6 x 6) + 3**

15 jogadores.

3 Ventes (frie), 6 Azuis e 6 Vermelhos

Espaço: 40 x 30 m

Joga-se numa situação posicional de 9 x 6. As 2 equipas de 6 vão alternando a sua função (defensiva / ofensiva), dependendo da capacidade de manter a posse de bola.

Os verdes (M.Def + M.Int.) permanecem fixos em toda a acção.

Jogo dentro e jogo fora. Construção e progressão de jogo curto através de passes máx. 2 toques.

Cortar linhas de passe interiores. Rápida reacção à perda de bola. Saída da zona de pressão.

Campo grande para quem tem PB. Campo pequeno para quem defende.

Tempo exercício: 30 min. 0 seg.  
 Tempo de recuperação: 6 min. 0 seg. (3 min. 0 seg.)  
 Sábios: 1 x (30 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)  
 Repetições: 1 x (30 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)  
 Tempo total: 36 min. 0 seg.

**5 Torneio 3 equipas 7**

Torneio 3 equipas em campo reduzido (equipas em estruturas táticas intersectoriais).

Possibilidade de jogo a 2 toques e livre.

Equipa de fora faz re compensatório.

Tempo exercício: 15 min. 0 seg.  
 Tempo de recuperação: 6 min. 0 seg. (3 min. 0 seg.)  
 Sábios: 1 x (15 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)  
 Repetições: 1 x (15 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)  
 Tempo total: 16 min. 0 seg.

Os exercícios 4 (setor defensivo) e 5 (setores intermédio e ofensivo) realizam-se em simultâneo.

Figura 3 - Unidade de treino 20 (parte 2)

### 3.1.2. TREINO DE QUARTA FEIRA

Nos treinos de quarta-feira, era realizado um treino com trabalho intersectorial. Era um treino onde já se começava a inserir algumas componentes táticas relativas ao modelo de jogo da equipa. Era um dia em que se trabalhava muitas vezes a organização da linha defensiva como a saída em pressão ao portador da bola e as coberturas ao mesmo e também a organização ofensiva.

O treino de quarta era também o treino onde era ministrada uma maior carga de treino pois era aquele que estava mais afastado seja do dia de jogo anterior como do dia do próximo jogo.

Através da unidade de treino 21 (ver Figura 4 e Figura 5), que representa o treino realizado a meio da semana, o mesmo foi iniciado com os setores intermédio e ofensivo a realizarem o exercício 1, que era um jogo de posição de sistema de jogo onde duas equipas de 4 disputavam a posse de bola. A equipa que tinha posse tinha de procurar circular a mesma em largura e profundidade com a ajuda de 3 apoios, sendo que o espaço era dividido em 2 e cada metade era defendida apenas por metade da equipa que estava sem bola.

Enquanto isso, ao mesmo tempo o setor defensivo trabalhava a organização defensiva da linha de 4, onde às ordens do treinador tinham de fazer pressão ao corredor lateral ou central e correspondentes coberturas, dando-se também destaque à colocação dos apoios e às distâncias entre cada jogador.

De seguida e novamente com a equipa dividida, alguns jogadores faziam meíinho 4x2 sendo que a equipa que estava no meio tinha oportunidade de atacar duas minis balizas quando recuperassem a bola.

Ao mesmo tempo era trabalhado a organização ofensiva bem como a defensiva num jogo posicional 6x6, sendo que a bola saía sempre de quem atacava a baliza, havendo possibilidade de quem defendia atacar duas minis balizas quando ganhassem a bola.

Após a realização destes exercícios, e já com o grupo completo foi trabalhado construção curta da 1ª fase + ligação intersectorial. Neste exercício a bola saía sempre curta a partir do guarda-redes (GR) para um dos 4 defesas ou médio defensivo que podia baixar para ajudar na construção, sendo que apenas o trio ofensivo da outra equipa podia pressionar. O objetivo passava por



conseguir ligar com o setor intermédio e depois o setor intermédio com o setor ofensivo e só aí é que podiam atacar a baliza numa situação de 4x4, com o trio atacante mais médio ofensivo (MO) a jogar contra a linha defensiva contrária.

O treino foi finalizado com um exercício de campo inteiro, onde era trabalhado novamente a 1ª fase de construção + ligação com o médio ofensivo. Neste exercício mais complexo era trabalhado todos os posicionamentos necessários de cada jogador e referente a cada posição, sendo que o objetivo passava por a equipa em posse ter paciência na construção e procurar que a bola entrasse no MO que ia de seguida ligar com o ataque.

Iniciados C (U13) (INICIADOS C) Época 2017-2018  
Dominantes da unidade de treino:  
**Trabalho Intersetorial**


**Unidade de treino: 21**  
Cidade Desportiva (campo n.º2)  
25-10-2017 - 19:00

<p> Diogo  Ranato  Tiago  Alonso  Guga  Bernardo  Tiago M  Sampaio  Rodrigo D  Ricardo  Chosumba  Diogo P  Murtosa </p>	<p> Vasconcelos  Nuno  Gonçalo  Simão  Gabi  André  Craci  Fábio  Tiago B  Pedro </p>	<p> Data do jogo anterior:  <b>21-10-2017 (Sábado)</b> </p> <p> Data do jogo seguinte:  <b>28-10-2017 (Sábado)</b> </p> <p> Duração total da unidade de treino:  <b>70 min. 0 seg.</b> </p>
<p><b>1 Jogo de posição de sistema de jogo (profundidade)</b></p> <p>Situação de jogo 4 x (4+3) com os apoios em profundidade.</p> <p>A equipa que tem a posse da bola procurar circular, em largura e profundidade através dos 3 apoios: GR (1), Pivô defensivo (6) e PL (9).</p> <p>Da equipa que defende apenas dois jogadores podem pressionar (ex. 4 e 5 pressionam 9, 7 e 6), provocando uma situação de 4x2. Os outros dois procuram marcar a linha defensiva de cobertura e evitar que a bola transite para o seu campo.</p> <p>Jogo a dois toques.</p>		
<p><b>2 Organização Defensiva - W d2 linhas de 4</b></p> <p>Duas linhas de 4 defesas.</p> <p>Colocam-se frente a frente e ao sinal do treinador realizam diferentes tipos de deslocamentos com acerto da 1ª e da 2ª linha.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pressão ao CC</li> <li>- Pressão no CC</li> </ul> <p><b>IMPORTANTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correção dos apoios e correção das distâncias + encurtamento / controlo da profundidade.</li> </ul>		
<p><b>3 Meio 4x2 + Transição</b></p> <p>Equipa vermelha em posse com objetivo de fazer 10 passes para fazer ponto e quando a perde tem reagir rápido, fechando espaços.</p> <p>Equipa amarela quando ganha bola pode ligar 3 passes com apoios fora para fazer 1 ponto ou passe direto na baliza.</p> <p>Gr entre balizas pode evitar essa transição.</p>		

Figura 4 - Unidade de treino 21 (parte 1)

**4** **Jogo Posicional 6X6+GR**


6v6+GR:  
Iniciativa sempre ao ataque que procura fazer gol. Quando a defesa ganha a bola procura fazer gol nas balizas pequenas colocadas no 1/2 campo. Ataque faz TD com pressão sobre a bola no momento e espaço da perda.



Tempo execução:	6 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	6 min. 0 seg.	
Sinal:	1	(8 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (6 min. 0 seg.)	(8 min. 0 seg.)
Tempo total:	6 min. 0 seg.	

**5** **Construção Curta - 1ª fase + ligação intersetorial**

Equipa dividida pelos 3 setores.  
Bola inicia do GR que realiza construção curta através de um passe curto para o 2,3,4,5, ou 6 ( que pode baixar - construção a 3) criando-se um situação de GR+5 x 3.  
Quando o setor defensivo + 6 conseguem ligar com o setor intermédio ( 8 e 10) ou com o ( 7 e 11 - que podem baixar para receber) cria-se uma relação de 5 x 3.  
No ultimo terço existe uma relação de 4 x 4 onde participam ofensivamente os jogadores ( 7,9,11 + 8/10) x linha defensiva + GR.



Tempo execução:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	6 min. 0 seg.	
Sinal:	1	(8 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (16 min. 0 seg.)	(8 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

**6** **1ª Fase Construção vs Ligação com 10**

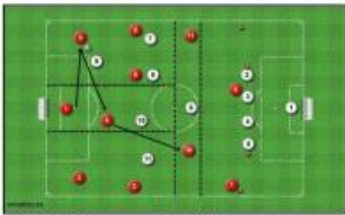
1ª Fase de Construção vs Ligação com 10

Saída pelo GR para corredor lateral.

6 posicionado numa linha diagonal ao central com bola  
8 posicionado no corredor da bola  
10 posicionado sempre do lado contrario à bola  
9 posicionado no corredor da bola  
Extremo do lado da bola na linha do 10  
Extremo contrario aberto na linha da defesa

Linha defensiva ativa, após ataque ter a bola

OBJETIVO: manter a bola (paciência) e procurar que a bola entre no 10.  
Após a bola chegar a 10, vai ligar com o ataque, procurando uma situação de superioridade com 2 ou 5, 7/8/9/10/11 contra a linha defensiva + GR, ou seja, 6v4+GR



Tempo execução:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	6 min. 0 seg.	
Sinal:	1	(8 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (26 min. 0 seg.)	(8 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

exercício 1 e 2 em simultaneo  
exercício 3 e 4 em simultaneo

Figura 5 - Unidade de treino 21 (parte 2)

### 3.1.3. TREINO DE SEXTA FEIRA

O último treino da semana e o último antes do jogo era realizado às sextas feiras e era sobretudo um treino de trabalho tático-estratégico. Era o treino onde se tratava dos últimos pormenores da preparação para o próximo jogo, onde se dava especial cuidado aos tipos de movimentos mais característicos do jogar da equipa como a movimentação dos alas na construção ofensiva bem como o trabalho da saída a jogar desde trás por parte da equipa. Além disso era o treino onde se trabalhava os esquemas táticos, fossem eles defensivos ou ofensivos.

Neste exemplo da unidade de treino 22 realizado antes do jogo (ver Figura 6 e Figura 7), o mesmo iniciou-se com um exercício de posse de bola 5x5 com apoios, sendo que os apoios pertenciam a uma equipa respetivamente, ou seja, jogavam dentro do espaço uma equipa sem coletes contra uma de coletes e os apoios estavam divididos da mesma forma, e trabalhavam este exercício

com várias variantes a nível de toques na bola que podiam variar para quem estava dentro ou quem estava em apoio.

De seguida foi realizado um exercício onde se trabalhava movimentações ofensivas em superioridade numérica de 4x2.

A seguir ao exercício de trabalho de movimentações ofensivas trabalhou-se já com a equipa toda e em 2/3 de campo uma situação de jogo onde se deu especial foco às permutas entre o extremo e o médio interior (movimento característico da equipa em construção ofensiva), sendo que para essa mesma permuta ser trabalhada, o ataque às balizas só aconteciam quando a permuta fosse feita e um dos jogadores recebesse a bola na zona delimitada para o efeito.

Por fim, eram realizadas algumas bolas paradas ofensivas e defensivas para preparar a equipa para o jogo.



Iniciados C (U13) (INICIADOS C) Época 2017-2018		Unidade de treino: 22 Cidade Desportiva (campo n.º2) 27-10-2017 - 19:00																																								
<b>Dominantes da unidade de treino:</b> <b>Trabalho Tático-Estratégico</b>		<b>Data do jogo anterior:</b> 21-10-2017 (Sábado)																																								
<table border="1"> <tr> <td>Diogo</td> <td>Vasconcelos</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Renato</td> <td>Nuno</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Tiago</td> <td>Gonçalo</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Alonso</td> <td><del>Silva</del></td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Guga</td> <td>Gabi</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Bernardo</td> <td>André</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Tiago M</td> <td><del>Costa</del></td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Sampaio</td> <td>Fábio</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Rodrigo D</td> <td>Tiago B</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Ricardo</td> <td>Pedro</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td><del>Costa</del></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Diogo F</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Murtosa</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Diogo	Vasconcelos	0	Renato	Nuno	0	Tiago	Gonçalo	0	Alonso	<del>Silva</del>	0	Guga	Gabi	0	Bernardo	André	0	Tiago M	<del>Costa</del>	0	Sampaio	Fábio	0	Rodrigo D	Tiago B	0	Ricardo	Pedro	0	<del>Costa</del>			Diogo F			Murtosa			<b>Data do jogo seguinte:</b> 28-10-2017 (Sábado)	
Diogo	Vasconcelos	0																																								
Renato	Nuno	0																																								
Tiago	Gonçalo	0																																								
Alonso	<del>Silva</del>	0																																								
Guga	Gabi	0																																								
Bernardo	André	0																																								
Tiago M	<del>Costa</del>	0																																								
Sampaio	Fábio	0																																								
Rodrigo D	Tiago B	0																																								
Ricardo	Pedro	0																																								
<del>Costa</del>																																										
Diogo F																																										
Murtosa																																										
		<b>Duração total da unidade de treino:</b> 68 min. 0 seg.																																								
<b>1 Posse Bola ( 5 x 5 ) + ( 5 x 5 )</b> 2 equipas subdivididas em mais duas, ou seja, a equipa vermelha que joga no interior <del>se</del> pode jogar com os seus jogadores vermelhos no exterior e vice versa. O mesmo se passa para a outra equipa.  Variante: TOQUES I) Livre II) 3 toques / 2 toques III) 2 toques / 2 toques IV) 2 toques / 1 toque		 <p>Tempo exercício: 12 min. 0 seg.            Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.            Sónias: 1 (0 min. 0 seg.) 1 x (12 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) 12 min. 0 seg.            Respostas: 12 min. 0 seg.            Tempo total:</p>																																								
<b>2 Ataque em Vaga - 3x1+GR/3x1+GR</b> Grupo dividido por postos <del>ofensivos</del> , 2 avançados + 2 centrais (2+2 em cada grande área). Os restantes nos 4 cantos do campo.		 <p>Tempo exercício: 10 min. 0 seg.            Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.            Sónias: 1 (0 min. 0 seg.) 4 x (4 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) 18 min. 0 seg.            Respostas: 18 min. 0 seg.            Tempo total:</p>																																								

Figura 6 - Unidade de treino 22 (parte 1)

**3** ~~Exercício~~ **Ligação SD\_SI permuta MI\_EXT (GR + 10 x 8 + GR)**  
**Exercício**  
 Espaço limitado a 2/3 do campo. GR+10 x 8+8  
 A equipa em estrutura, quando está em processo ofensivo procura ligar setores, solicitando o médio interior ou o extremo. Após a bola entrar na zona delimitada (zona 8 ou zona10), quer seja no médio interior, quer seja no extremo após permuta, podem partir para o ataque e criar situação de finalização. A com oito jogadores, procura evitar que a bola entre na zona delimitada, quando isso acontecer procura fechar espaços para a baliza e evitar o golo. Quando recupera a bola procura marcar golo, mesmo em situação de inferioridade.



Tempo exercício: 20 min. 0 wsg.  
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 wsg.  
 Sónios: 1 (0 min. 0 wsg.) 1 x (20 min. 0 wsg.) (0 min. 0 wsg.) 20 min. 0 wsg.  
 Respostas:  
 Tempo total:

**4** ~~Exercício~~ **Esquemas Tácticos Defensivos e Ofensivos**  
**Exercício**  
 Exercitação esquemas tácticos  
 1º) cantos ofensivos e defensivos  
 2º) livres laterais ofensivos e defensivos  
 3º) lançamentos laterais



Tempo exercício: 20 min. 0 wsg.  
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 wsg.  
 Sónios: 1 (0 min. 0 wsg.) 2 x (10 min. 0 wsg.) (0 min. 0 wsg.) 20 min. 0 wsg.  
 Respostas:  
 Tempo total:

Figura 7 - Unidade de treino 22 (parte 2)

### 3.2. O DIA DE JOGO

Como o clube apenas assegura transporte para a equipa técnica e logística, nos jogos fora de casa, a concentração era efetuada apenas no campo onde se iria realizar o jogo, sendo que em casa era realizada na Cidade Desportiva, sempre 1h e 15m antes do início do jogo. A equipa técnica chega sempre mais cedo para tratar da logística e conversar sobre alguma questão de última hora ou caso exista, alguma dúvida ainda.

Antes do recolher aos balneários, isto se o jogo fosse na Cidade Desportiva, ou da saída para os jogos fora havia a parte da logística para tratar, desde os equipamentos que eram tratados pelo roupeiro designado até ao material para o aquecimento que era tratado pela equipa técnica onde claro estou incluído. Para cada jogo, era preciso um jogo de sinalizadores que normalmente contaria com cerca de 30 sinalizadores disponíveis, um saco com 10 bolas e ainda 6 coletes, sendo que 4 seriam de uma cor e 2 de outra para o aquecimento.

Estando toda a gente reunida era hora de ir para o balneário onde o treinador dava a palestra à equipa e enquanto isso, a restante equipa técnica ia montar os espaços para os exercícios do aquecimento.

A cerca de 35 minutos da hora de início de jogo saíam os guarda-redes para aquecimento e 5 minutos mais tarde saía a restante equipa, incluindo suplentes. A parte inicial do aquecimento, ministrada por mim tratava-se de numa primeira fase adaptar ao terreno de jogo e bola, onde os jogadores se dispunham em duplas fazendo passes um para o outro durante cerca de 3 minutos. De seguida faziam uma mobilização articular.

Após a mobilização articular passavam para um exercício onde se trabalhava essencialmente a manutenção da posse de bola bem como a reação à perda da mesma (ver Figura 8). Este exercício consistia numa situação de jogo 4x(4+3) com os apoios em profundidade. A equipa com posse de bola procura circular, em largura e em profundidade através dos 3 apoios (representados a amarelo na figura) que eram o GR (1), o pivot defensivo (6) e o PL (9). A equipa que defendia podia fazê-lo apenas com dois jogadores (ex. 3 e 4 apenas pressionavam quando a bola estava a ser trabalhada pelo 2 e 5 juntamente com os apoios 1 e 6) provocando uma situação de 4x2. Os outros dois elementos da equipa que pressiona procuram marcar a linha defensiva de cobertura e evitar que a bola transite para o seu espaço onde teria de pressionar. Por norma este exercício e contando com as pausas para alongar e hidratar demorava cerca de 10 minutos.



Figura 8 - Exercício de posse de bola realizado no aquecimento



A seguir a este exercício, a equipa era dividida, ficando comigo o setor defensivo onde iriam trabalhar a organização defensiva e com o outro elemento da equipa técnica ficavam os restantes setores a trabalhar combinações ofensivas.

O exercício da organização defensiva (ver Figura 9), era uma forma de trabalhar a organização da linha de 4 defesas onde era dada especial atenção às coberturas defensivas quando um dos elementos saía para pressionar o portador da bola e eram trabalhadas tanto bolas aéreas como bolas rasteiras.



Figura 9 - Exercício de aquecimento da organização linha defensiva

Após este espaço, que durava cerca de 5 minutos, e já com a equipa a trabalhar toda junta, organizava-se o setor intermédio mais o ofensivo para atacar a baliza que ia estar a ser defendida pelo setor defensivo incluindo o GR, e aqui trabalhava-se novamente combinações ofensivas, mas agora com oposição da defesa.

O aquecimento, que normalmente demorava cerca de 25 minutos, terminava com a realização de algumas saídas em velocidade.

### 3.3. O MODELO DE JOGO

O modelo de jogo desta equipa passa essencialmente por procurar controlar o jogo através da posse da bola, jogando um futebol apoiado de pé para pé pois chegou-se à conclusão que não iria existir grandes vantagens em procurar um jogo mais na profundidade pois os nossos jogadores iriam ser na

maioria das vezes mais lentos que os defesas adversários. Para isso era importante que os jogadores entendessem que iria ser crucial existir muita mobilidade entre eles de forma a estarem sempre próximos da bola e dispostos a criar linhas de passe válidas para receber a bola.

### 3.3.1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Utilizando sempre o guarda-redes como uma linha válida na construção ofensiva, a ideia passa sempre por procurar num primeiro momento sair através dos centrais da equipa, ou, caso a equipa adversária esteja a pressionar a saída através dos centrais o GR tinha então ordem para procurar sair através de um passe diagonal para um dos defesas laterais.

Os GR da equipa apenas tinham ordem para bater a bola na frente quando estas duas situações estivessem bloqueadas pela equipa adversária, mas mesmo recorrendo ao “chutão para a frente”, havia indicação para procurar um jogador específico caso ele estivesse em campo.

Na primeira fase de construção foi pretendido que o GR saia sempre a jogar para o corredor lateral para um dos defesas centrais (DC). Os defesas laterais vão estar projetados conferindo largura ao jogo da equipa e estando posicionados de forma a serem uma linha de passe válida para o DC com bola. O médio defensivo ou 6 posiciona-se numa linha diagonal ao central com bola, enquanto um dos médios interiores ou 8 vai posicionar-se no corredor onde está a bola e o outro médio interior ou neste caso o 10 vai estar posicionado sempre do lado contrário ao da bola.

Relativamente ao trio da frente, o ponta de lança (PL) ou 9 vai posicionar-se no corredor da bola, mas sempre no nosso meio campo ofensivo enquanto que o extremo do lado da bola vai posicionar-se na mesma linha do 10 e o extremo contrário ao lado da bola vai posicionar-se bem aberto na linha da defesa adversária (conforme Figura 10).

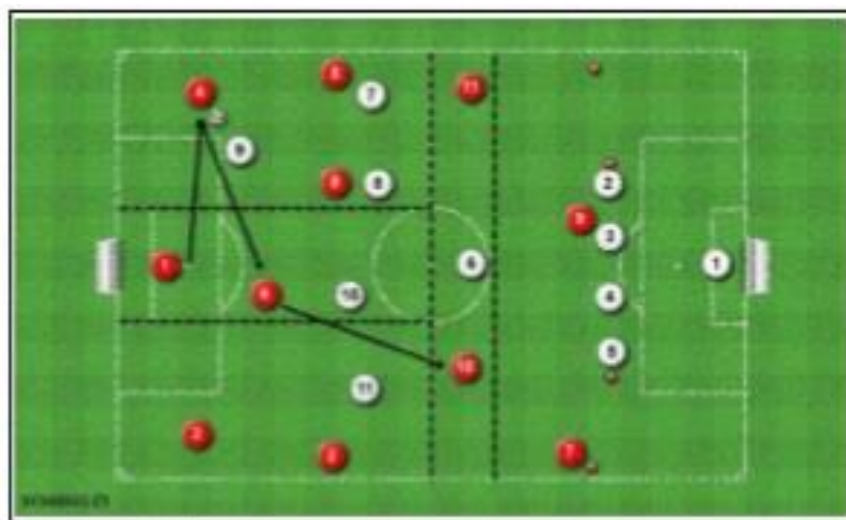


Figura 10 - Posicionamento de cada jogador na organização ofensiva

Através destes posicionamentos a equipa desenvolvia a sua construção ofensiva onde dispunha de vários comportamentos de forma a conseguirem desenvolver o seu processo ofensivo, essas ideias eram dadas aos jogadores para depois em situação de jogo eles serem capazes de encontrar a melhor solução, comportamentos que passo a enumerar:

- Se depois da saída pelo GR a bola for jogada pelo DC para um defesa lateral (DL) e este devolver a bola ao DC por não encontrar solução para progredir, o médio defensivo (MD) ou 6 deveria baixar para iniciar uma saída a três, ao acontecer este movimento, o nº 10 baixava para dar também uma linha de passe;
- Caso a bola fosse jogada pelo GR ou por um dos DC no médio defensivo e este a jogasse sem fazer a equipa progredir para a frente, ou seja, devolvia a bola ao GR ou para um dos DC, o 6 tinha ordem para progredir no terreno e assim trocar com o 8 que tinha ordem para baixar tentando assim ludibriar as marcações da equipa adversária;
- Após a bola entrar num dos DC e este ter oportunidade de progredir um pouco com bola em condução, conforme o lado onde a bola estivesse existia uma troca entre o extremo e o médio interior, onde o extremo fletia para dentro procurando receber entre linhas e o médio interior fazia um movimento para fora assumindo ele o papel de extremo e com este movimento era procurado baralhar e criar confusão nas marcações da



equipa adversária cabendo ao DC com bola decidir a melhor solução para colocar a bola.

Sendo estes os principais movimentos da equipa para conseguir chegar ao terço ofensivo com bola, a partir do momento em que a bola entrava nesse último terço era oferecida liberdade aos jogadores para partirem em situações de 1x1 ou até mesmo 1x2 pois existia capacidade para tal e para procurarem resolver e criar as melhores soluções para atacar a baliza.

Na conclusão das jogadas, era pedido que as três zonas de finalização (1º poste, zona do penalti, 2º poste) estivessem devidamente preenchidas, sendo que o PL teria de aparecer ao 1º poste, o interior mais afastado da bola na zona de penalti e o extremo contrário teria de atacar ao segundo poste.

### 3.3.2. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Iniciando a organização defensiva num sistema tático 4-1-4-1 (linha de 4 defesas, com o médio defensivo entre a linha de 4 defensiva e a linha de 4 médios composta pelo 8, pelo 10 e pelos dois extremos, ficando o ponta de lança mais à frente), a equipa tinha como ideia deixar a equipa adversária sair a jogar curto, e assim o ponta de lança da equipa iria posicionar-se de forma estratégica mais perto de um dos DC adversários de forma a convidar à saída curta pelo outro DC.

Após a bola ser jogada, o nosso PL saía em pressão sobre o DC com bola e ao mesmo tempo tinha de fazer um movimento de forma a fechar uma possível ligação entre centrais fazendo um movimento com o objetivo de obrigar a bola a sair ou num pontapé para a frente ou num passe para o lateral mais próximo.

Entrando a bola num dos centrais, além do movimento do PL, e como se verifica na Figura 11, existem outro tipo de dinâmicas a nível de organização defensiva que foram implementadas na equipa que passo a enumerar:

- O extremo do lado da bola vai posicionar-se entre o lateral adversário e o extremo adversário de forma a convidar um possível passe do DC no lateral e caso esse passe aconteça deve de imediato encostar no lateral de forma extremamente pressionante;

- O nº 10 deve encaixar no médio defensivo adversário;
- O nº 8 deve encaixar no médio interior do lado da bola adversário
- O nosso extremo do lado contrário da bola deve encostar no outro médio interior adversário
- O nº 6 da nossa equipa deve ficar livre sem a preocupação de ter de encaixar em algum jogador da equipa adversária.

Na possibilidade de o ponta de lança da equipa não consiga fazer o seu movimento de forma correta e o DC que receba a bola consiga jogar no seu colega de setor, a equipa tinha de fazer uma rápida diagonal assumindo um conjunto de dinâmicas de forma a equilibrar e reassumir a organização pretendida que passo a enumerar:

- O nº 10 assume a pressão no central com bola trocando com o PL que tem de encaixar no médio defensivo adversário;
- O extremo do lado da bola assume o mesmo posicionamento que o seu colega tinha assumido, ou seja, divide o espaço entre o lateral e o extremo adversário do seu lado, saltando na pressão caso o lateral recebesse a bola;
- O nº 6 que na primeira fase ficava solto troca com o nosso nº 8 e encaixa no médio interior adversário do corredor da bola enquanto o nosso nº 8 assume a posição do nº 6 ficando ele solto sem ter de encaixar em alguém;
- O extremo contrário encosta no outro médio interior adversário.



Figura 11 - Posicionamento de cada jogador em organização ofensiva na saída adversária

Estas foram as dinâmicas implementadas na equipa de forma a pressionar a 1ª fase de construção adversária, pois havia mais vantagem que

conseguíssemos com que as equipas que jogavam contra nós saíssem a jogar de forma curta do que batessem a bola na frente onde aí já entrava o confronto físico em jogo, confronto que na maioria das vezes iríamos perder e sentir dificuldades.

### 3.3.3. TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA

Sendo uma equipa em que na maioria dos jogos tinha de assumir as despesas do jogo e passar a maioria do tempo de jogo em construção ofensiva podendo estar por isso sujeita a várias situações de contra-ataque com bolas em profundidade e jogando contra equipa com jogadores mais velhos e por consequência mais fortes e mais rápidos, foi pedido que no momento da perda de bola existisse uma transição de pressão com uma rápida reação à perda executada pelos jogadores mais próximos da zona da bola, incluindo o jogador que a perdeu.

Este tipo de reação tinha de compreender uma ação agressiva e pressionante por parte dos elementos que realizavam o primeiro momento de reação após a perda da bola.

Caso a equipa adversária conseguisse sair do primeiro momento de pressão e não se conseguir recuperar a bola no imediato, foi pedido aos jogadores que recorressem à transição de emergência fazendo a chamada “falta cirúrgica”.

### 3.3.4. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

O facto de o modelo de jogo passar por um pressing alto e imediato mal exista a perda da posse de bola e, no caso de recuperação imediata da mesma, foram criadas algumas dinâmicas na equipa de modo a utilizar uma transição ofensivo apropriada às características da equipa e que passou por uma transição de espaço.

A opção por esta transição quando havia uma recuperação imediata da posse e numa situação bem subida do terreno de jogo deveu-se sobretudo ao facto de o nosso ponta de lança não ser um jogador rápido e capaz de aproveitar uma bola jogada mais na profundidade e também devido à organização defensiva da equipa onde os próprios extremos tinham um papel importante nessa mesma organização e muito raramente iriam estar em condições de usar

uma possível desorganização da equipa contrária para receber uma bola mais em profundidade.

Sendo assim, foi instruído na equipa algumas dinâmicas para pôr em prática a transição de espaço que passava essencialmente por dirigir a bola para um dos extremos ou em alguns casos para um dos laterais que após a recuperação da posse de bola se expandiam para oferecer de imediato uma solução em largura para receber a bola, partindo daí para o ataque imediato e num espaço de tempo necessariamente curto de forma a tentar aproveitar ainda a possível desorganização defensiva da equipa adversária.

Ainda assim, e porque nem sempre a transição de espaço iria ser a melhor solução após a recuperação de bola e tendo uma equipa trabalhada e com grande qualidade para a manutenção da posse de bola e organização ofensiva num estilo de jogo apoiado e curto, foi também instruído na equipa a transição ofensiva de segurança.

Esta solução era pedida à equipa sobretudo quando a recuperação da posse de bola acontecia no nosso meio campo defensivo ou em zona próxima do mesmo, ou ainda quando a recuperação acontecia numa zona mais lateral do terreno de jogo.

Quando acontecia uma das situações descritas em cima, havia instruções claras para que após a recuperação da posse de bola esta fosse jogada para um dos jogadores da linha defensiva ou até mesmo para o GR, podendo ainda, utilizar outro jogador que não fazendo parte da linha defensiva, se apresente como uma solução igualmente segura.

A partir do momento em que a bola chega a um jogador que seja uma solução segura, a equipa tinha a ordem de se reposicionar e assumir a partir daí a habitual organização ofensiva e todas as suas dinâmicas.

### 3.4. OUTRAS ATIVIDADES

Para além da minha intervenção nos treinos, fiquei durante toda a época encarregue da filmagem dos jogos de todo o campeonato e de fazer os cortes dos vídeos dos respetivos jogos para depois, juntamente com os jogadores se

fazer a análise dos jogos sobre aspetos a corrigir ou para mostrar situações de jogo bem conseguidas conforme o modelo de jogo da equipa.

Para isso, utilizei o programa *Wondershare* para a edição das filmagens dos jogos.

Este tipo de trabalho revelou-se bastante útil na preparação e evolução da equipa, isto porque facilitava imenso o trabalho nos treinos após a visualização das filmagens por parte dos atletas, porque assim compreendiam melhor os erros cometidos e era mais fácil depois em treino corrigir os mesmos.

Os cortes da filmagem do jogo baseavam-se essencialmente em jogadas onde iniciava-se a construção a partir do GR, fossem elas realizadas com êxito ou não para depois mostrar aos jogadores os comportamentos corretos e incorretos nessas situações. Eram também cortados os lances de bola parada, com mais importância aos defensivos porque eram os mais essenciais para a correção de posicionamentos. Da filmagem do jogo eram ainda cortadas as situações onde existiam ou deveriam existir o movimento característico da organização ofensiva em que era pedido o movimento interior dos extremos para receber a bola e também da nossa organização da linha defensiva, pois estas situações de jogo eram de extrema importância as suas correções para a dinâmica da equipa.

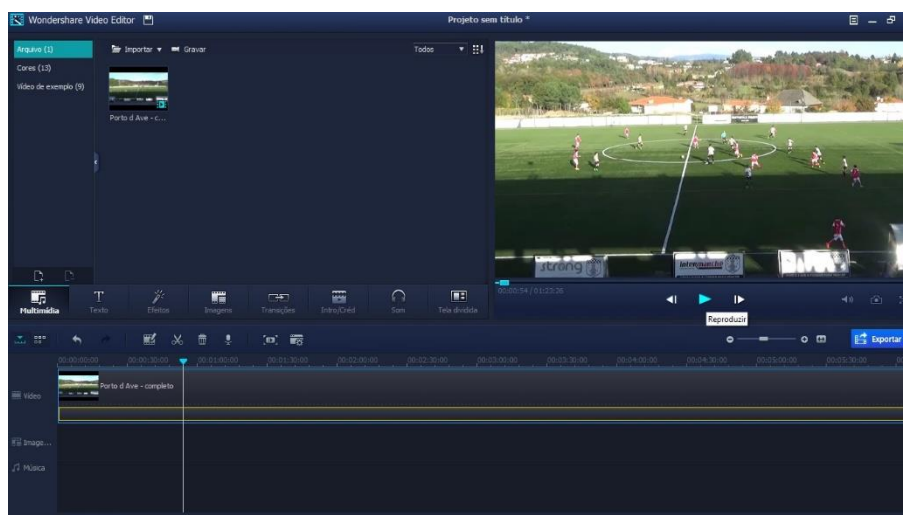


Figura 12 - Menú principal do programa de edição de vídeo Wondershare

## CAPÍTULO IV - CONCLUSÃO



## 4. CONCLUSÃO

A realização deste trabalho significa a finalização de um ciclo de estudos do qual muito me orgulho.

A elaboração deste relatório teve como objetivo mostrar a forma de trabalhar e o modelo de jogo idealizado pela equipa técnica dos Sub13 do Sporting Clube de Braga, onde a maior preocupação foi promover o desenvolvimento dos jogadores tanto a nível futebolístico como social.

Com o decorrer da época desportiva, verifiquei uma contínua aprendizagem e evolução face ao meu comportamento como treinador. Dentro de todas as competências desenvolvidas destaco o momento da instrução dos exercícios, bem como a comunicação com os jogadores como as mais importantes. Um aspeto importante no processo de comunicação com os jogadores no treino era o momento do *feedback* interrogativo, pois a equipa técnica acreditou que este tipo de abordagem desenvolve nos jogadores uma maior atenção face aos objetivos do treino, de forma a os obrigar a pensar e a descobrirem as melhores soluções para os constrangimentos que os exercícios lhes ofereciam.

Um aspeto muito positivo neste tipo de contexto de formação foi o facto de existir um número muito reduzido de não comparência aos treinos, o que provavelmente se deve ao contexto onde os jogadores estão inseridos, o facto de o Sporting Clube de Braga ser um grande nome no panorama nacional a nível de futebol e onde tem cimentado nos últimos anos um crescimento na qualidade da sua formação que tem como ponto alto a inauguração da Cidade Desportiva, o que na minha opinião contribui como um fator motivacional para os jogadores marcarem presença de forma regular nos treinos.

Outro ponto positivo era o fato de termos sempre disponível o campo na sua totalidade para os treinos e não existir a limitação de treinar em apenas meio campo, o que permitia uma melhor organização das unidades de treino.

No que respeita aos constrangimentos, de referir o elevado número de problemas físicos/lesões que surgiram ao longo da época. Ainda assim, o grande constrangimento foi a grande turbulência que aconteceu na equipa técnica onde



surgiram várias mudanças ao longo da época, desde saídas de treinador adjunto ou até mesmo mudanças de treinador principal.

Apesar destas mudanças na equipa técnica, creio que estas circunstâncias contribuíram para o meu crescimento como treinador pois tive a oportunidade de observar duas formas de pensar o treino desportivo distintas.

Fazendo um balanço geral de tudo o que aconteceu durante a época desportiva, verifico que existem sempre coisas que podiam ter corrido de outra forma, no entanto, a vida do treinador é marcada por decisões momentâneas e quaisquer erros que possam ser cometidos irão certamente funcionar como um processo de evolução e crescimento pessoal.

## CAPÍTULO V – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, C. H. (2008). O microciclo padrão no escalão de infantis ( sub-13 ): uma proposta metodológica, (March 2013), 31–33.
- Alves, F. (Setembro de 2010). *Modelos de Periodização*. Obtido de efdeportes.com. Revista Digital, 15(148): <http://www.efdeportes.com/efd148/modelos-de-periodizacao.htm>
- Batista, P. R. D. S. (2006). Organização defensiva: Congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo definidos pelo treinador e a sua operacionalização. Retrieved from <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14727/2/6862.pdf>
- Bolt, B. (2000). Using computers for qualitative analysis of movement. (B. Mohnsen, Ed.) *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 15-18. doi:10.1080/07303084.2000.10605104
- Brito, J., & Correia, P. (2015). Uma Ideia de Jogo Vol.2: Momento de Organização Defensiva. Portugal: Primebooks.
- Cardoso, F. (2006). A Necessidade de Contextualizar a Dimensão Tática no Futebol.
- Carvalho, C. (2002). *No treino de futebol de rendimento superior: a recuperação é muitíssimo mais que "recuperar" (2a ed.)*. Braga: Liminho Indústrias Gráficas.
- Casarin, R., & Esteves, L. (Março de 2010). *Para ganhar no futebol precisa-se treinar, mas o que treinar?* Obtido de efdeportes.com. Revista Digital 14(142): <http://www.efdeportes.com/efd142/no-futebol-precisa-se-treinar-mas-o-que-treinar.htm>
- Castelo, J. (1994). Futebol modelo técnico-tático do jogo identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior. *FHM*.
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo (FMH)*. Lisboa.
- Castelo, J. (2004). *Futebol, Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: FHM.

- Correia, P., & Brito, J. (2016). *Uma Ideia de Jogo Vol.3: Transições Ofensiva e Defensiva*. Portugal: Primebooks.
- Dias, H. (2016). *A Construção de um Jogar*. Portugal: Primebooks.
- Franks, I., Goodman, D., & Miller, G. (1983). Analyse de la performance: qualitative ou quantitative? *Science du Sport*, 1-7.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. Em A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino dos jogos coletivos* (pp. 97-137). Porto: CEJD/FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 1(1), 57–64. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.709262>
- Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol : contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo . Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto*.
- Hughes, E. M., & Franks, I. M. (2004). Book review NOTATIONAL ANALYSIS OF SPORT : SYSTEMS FOR BETTER COACHING AND PERFORMANCE IN SPORT. *Journal of Sport Science and Medicine*, 3(June), 104. <https://doi.org/10.4324/9780203641958>
- Kautzner, N., & Junior, M. (2014). Periodização tática, (May).
- Manso, J., Valdivielso, M., & Caballero, J. (1996). *Bases teoricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Matveev, L. (1991). *Fundamentos do treino desportivo (2a ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Matveev, L. (1997). *Treino Desportivo: metodologia e planeamento*. Guarulhos: Phorte.
- Nunomura, M., Pires, F. R., & Carrara, P. (2009). Análise Do Treinamento Na Ginástica Artística Brasileira. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 31(June), 25–40. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=401338540003>

- Patrício, E. M. dos S., & Canciglieri, P. H. (2009). Periodização De Treinamento No Contra- Provas De Contra - Relógio Individual Ciclismo. *Physiology*, 8, 45–47.
- Raposo, A. (2002). *O Planeamento do Treino Desportivo: Desportos Individuais*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Riley, P. (2005). Five top tips: Getting the most out of. Insight Live, 15th November.
- Rodrigues, R., Ambrósio, T., Menin, G., & Junior, O. (2009). Análise De Rendimento Atlético Em Aplicação Do Método De Periodização Atr Para Nadadores De Provas De 100 Metros Nado Livre, 64–78.

## ANEXOS

# ANEXO I – Mesociclo I



Projetado por: M. Almeida  
 27/07/2019 14:54  
 www.scb Braga.pt

## Planificação MESOCICLO I Período Pré-Competitivo

## Iniciados C - U13

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
28 Agosto	29 Agosto	30 Agosto	31 Agosto	01 Setembro	02 Setembro	03 Setembro
UT 1	-	UT 2	-	UT 3	FOLGA	FOLGA
04 Setembro	05 Setembro	06 Setembro	07 Setembro	08 Setembro	09 Setembro	10 Setembro
UT 4	-	JT 1   SCBRAGA vs Vilaverdense U14 18:45	-	UT 5	JT 2   16:30 Guilherme U15 vs SCBRAGA	FOLGA
11 Setembro	12 Setembro	13 Setembro	14 Setembro	15 Setembro	16 Setembro	17 Setembro
UT 6	-	JT 3   SCBRAGA vs FC Amarelo U15 19:00	-	UT 7	JT 4   Barroselas U14 vs SCBRAGA 11:00	FOLGA
19 Setembro	19 Setembro	20 Setembro	21 Setembro	22 Setembro	23 Setembro	24 Setembro
UT 8	-	JT 5   SCBRAGA vs Lousense U15 19:00	-	UT 9	FOLGA	FOLGA
25 Setembro	26 Setembro	27 Setembro	28 Setembro	29 Setembro	30 Setembro	01 Outubro
UT 10	-	JT 6 SCBraga vs Moreirense U14	-	UT 11	JT	-



A criar os Gêmeos do Minho do Futuro





## ANEXO II – Mesociclo II



**Planificação MESOCICLO II**

**Período Competitivo**

**Iniciados C - U13**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
02 Outubro UT 12	03 Outubro	04 Outubro Celta de Vigo vs SCBRAGA Saída 16 h	05 Outubro	06 Outubro UT 13	07 Outubro SCBRAGA vs Amares 11 horas	08 Outubro
09 Outubro UT 14	10 Outubro	11 Outubro UT 15	12 Outubro	13 Outubro UT 16	14 Outubro	15 Outubro ALTERAR Maria da Fonte vs SCBRAGA
16 Outubro UT 17	17 Outubro	18 Outubro UT 18	19 Outubro	20 Outubro UT 19	21 Outubro	22 Outubro ALTERAR Arsenal Devesa vs SCBRAGA
23 Outubro UT 20	24 Outubro	25 Outubro UT 21	26 Outubro	27 Outubro UT 22	28 Outubro JT	29 Outubro FOLGA
30 Outubro UT 23	31 Outubro	01 Novembro UT 24	02 Novembro	03 Novembro UT 25	04 Novembro	05 Novembro 4ª Jornada SCBRAGA vs Lousanense



A criar os Geresreiros do Minho do Futuro





## ANEXO III – Ficha de dados gerais individuais da equipa



SC BRAGA | JUNIORES C | U 13 - 1ª DIVISÃO AF BRAGA | 2017.2018



N.º	Posição	Nome	Dados Especiais			Dados Jogos Oficiais						Dados Jogos Treino			
			T Jogo Oficial	T Treino	T Jogo Treino	Golos Marcados	Golos Sofridos	Amarelo	Vermelho	Penalti Marcado	Penalti Falhado	Golos Marcados	Golos Sofridos	Penalti Marcado	Penalti Falhado
1	Guarda-Redes		805	2142	162	0	20	0	0	0	0	0	4	0	0
2	Guarda-Redes		315	2217	169	0	1	0	0	0	0	0	5	0	0
3	Guarda-Redes		0	2355	194	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0
4	Guarda-Redes		0	267	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Defesa Direito		333	2695	205	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Defesa Direito		380	3237	282	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Defesa Central		1085	2949	177	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
8	Defesa Central		1019	2949	332	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
9	Defesa Central		0	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Defesa Central		477	3097	168	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Defesa Esquerdo		852	2747	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Defesa Esquerdo		309	2311	217	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Médio Defensivo		691	3027	290	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
15	Médio Defensivo		81	3107	317	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	Médio Interior		872	2949	232	2	0	1	0	0	0	2	0	0	0
17	Médio Interior		1048	2740	296	3	0	1	0	2	0	0	0	0	0
18	Médio Interior		202	3167	285	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
19	Médio Interior		110	3033	216	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
20	Médio Interior		18	2253	231	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
21	Extremo Direito		279	3237	216	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
22	Extremo Direito		806	2949	257	2	0	0	0	0	0	3	0	0	0
23	Extremo Esquerdo		401	2952	255	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
24	Extremo Esquerdo		530	2803	215	7	0	2	0	0	0	3	0	0	0
25	Avançado		862	2949	279	5	0	1	0	1	0	4	0	0	0
26	Avançado		23	1673	211	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
27	Defesa Central		0	340	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	Defesa Esquerdo		0	414	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## ANEXO IV – Ficha tempos de treino individuais

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
	Tempo de Treino			AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	TOTAL
	N.º	Posição	Nome												
2	1	Guarda-Redes		135	475	396	338	151	229	208	140	70	0	0	2142
3	2	Guarda-Redes		135	475	396	338	226	229	208	140	70	0	0	2217
4	3	Guarda-Redes		135	475	396	338	291	229	281	140	70	0	0	2355
5	4	Guarda-Redes		0	67	68	132	0	0	0	0	0	0	0	267
6	5	Defesa Direito		135	205	602	462	366	364	281	210	70	0	0	2695
7	6	Defesa Direito		135	614	673	524	366	364	281	210	70	0	0	3237
8	7	Defesa Central		135	614	673	524	151	364	208	210	70	0	0	2949
9	8	Defesa Central		135	614	673	524	151	364	208	210	70	0	0	2949
10	9	Defesa Central		0	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	67
11	10	Defesa Central		135	474	673	524	366	364	281	210	70	0	0	3097
12	12	Defesa Esquerdo		135	542	543	524	151	364	208	210	70	0	0	2747
13	13	Defesa Esquerdo		135	614	271	0	366	364	281	210	70	0	0	2311
14	14	Médio Defensivo		135	542	673	524	301	364	208	210	70	0	0	3027
15	15	Médio Defensivo		135	614	543	524	366	364	281	210	70	0	0	3107
16	16	Médio Interior		135	614	673	524	151	364	208	210	70	0	0	2949
17	17	Médio Interior		64	476	673	524	151	364	208	210	70	0	0	2740
18	18	Médio Interior		135	614	673	524	366	364	211	210	70	0	0	3167
19	19	Médio Interior		135	614	469	524	366	364	281	210	70	0	0	3033
20	20	Médio Interior		135	614	673	465	366	0	0	0	0	0	0	2253
21	21	Extremo Direito		135	614	673	524	366	364	281	210	70	0	0	3237
22	22	Extremo Direito		135	614	673	524	151	364	208	210	70	0	0	2949
23	23	Extremo Esquerdo		135	614	617	524	215	286	281	210	70	0	0	2952
24	24	Extremo Esquerdo		135	614	673	524	151	286	140	210	70	0	0	2803
25	25	Avançado		135	614	673	524	151	364	208	210	70	0	0	2949
26	26	Avançado		135	614	673	186	65	0	0	0	0	0	0	1673
27	27	Defesa Central		135	205	0	0	0	0	0	0	0	0	0	340
28	28	Defesa Esquerdo		135	205	74	0	0	0	0	0	0	0	0	414
29	29	Médio Defensivo		135	205	74	0	0	0	0	0	0	0	0	414
30	30	Médio Interior		135	205	74	0	0	0	0	0	0	0	0	414
31	31	Médio Interior		135	205	74	0	0	0	0	0	0	0	0	414

## ANEXO V - Ficha relatório de jogo

B		C		D		E		F		G		H		I		J		K		L		M		N	
2			Resultado Final																						
3			Porto D'Ave						2		SC Braga						4								
4			Resultado ao intervalo										Porto D'Ave		0		SC Braga		3						
5	Dados de Jogo																								
6	ESCALÃO		Iniciados						TREINADOR																
7	EQUIPA		Iniciados C						TREINADOR ADJUNTO																
8	COMPETIÇÃO		Iniciados AFBraga - 1ª Divisão Série A						TREINADOR GUARDA REDES																
9	JORNADA		7.ª						DIRETOR																
10	DATA		25/11/2017		HORA		15h		FISIOTERAPEUTA																
11	LOCAL		Porto D'Ave						NÍVEL DA OPOSIÇÃO		FRACA														
12	CLIMA		Sol																						
13	PISO		Relvado Sintético																						
14	JOGADOR						Convocados		Posições		Golos		Tempo		Avaliação de desempenho individual		<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"> FUTEBOL FORMAÇÃO </div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small;"> A CRIAR OS GOVERNEIROS DO MINHO DO FUTURO </div>								
15									1		2														
16	GR						C		GR						70								B		
17	GR						NC																		
18	GR						C																		
19																									
20							NC																		
21							C		DD						35								B		
22							C		DC						70								B		
23							C		DD						35								B		
24							C		DC						70								B		
25							NC																		
26							C		DE						70								B		
27							NC																		
28							C		MDC						35								B		
29							C		MDC						35								C		
30							C		MC						70								B		
31							C		MC						70								B		
32							NC																		
33							NC																		
34							C		AD						7		C								
35							C		AD						35		B								
36							C		AE						35		B								
37							C		AE		PL		4		70		A								

# ANEXO VI – Ficha tempos de jogos oficiais



## SC BRAGA | JUNIORES C | U 13 - 1ª DIVISÃO AF BRAGA | 2017.2018



Tempo de Jogo Oficial			1ª Volta														2ª Volta														TOTAL
			Amarelos	M. da Fonte	Anasol	Lorenhas	Mercinhas	Este	Porto D'Áve	Gandra	Urgesas	Parada Tilafes	Barro da Misericórdia	Alvelos	Marinhas	Amarelos	M. da Fonte	Anasol	Lorenhas	Mercinhas	Este	Porto D'Áve	Gandra	Urgesas	Parada Tilafes	Barro da Misericórdia	Alvelos	Marinhas			
N.º	Posição	Nome	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F	C
1	Guarda-Redes	0	35	70	70	70	70	70	70	0	70	0	70	70	0	70															805
2	Guarda-Redes	0	35	0	0	0	0	0	0	70	0	0	70	0	70	0	70														315
3	Guarda-Redes	0							0				0	0		0		0													0
4	Guarda-Redes	0																													0
5	Defesa Direito	0	25				0	0		70	35	63	35			35	70														333
6	Defesa Direito	0	0	12	35	18		70	35	0	35		35		70	35		35													380
7	Defesa Central	0	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	35	70	70	70														1085
8	Defesa Central	0	70	70	70	70	70	70	49	70	70	70	70	60		70	70														1019
9	Defesa Central	0																													0
10	Defesa Central	0	45	58	35	52	70	0	35		0	7	0	70		70	0	35													477
12	Defesa Esquerdo	0	70		70	70	70	70	70	70	35		70	16	70	35	66														852
13	Defesa Esquerdo	0		62							35	70		54		53	35														309
14	Médio Defensivo	0	35	35	35	70	65	57	35		26	35	32	56	35	70	70	35													691
15	Médio Defensivo	0		9	0		0		21				35	16	0																81
16	Médio Interior	0	70	70	70	57	35	70	70	45	35	70	70	35	35	35	35	70													872
17	Médio Interior	0	47	70	56	70	70	70	70	70	35	70	70	70	70	70	70														1048
18	Médio Interior	0	35	35	35	0	0	13	35	35	0	0	14																		202
19	Médio Interior	0			14	0	35	0	25		3	0	16	17	0																110
20	Médio Interior	0		0		0	18																								18
21	Extremo Direito	0	0	35	19	13	5	21	7	70		35		35	35		4														279
22	Extremo Direito	0	70	70	70	35	35	49	35		70	69	58	70	35	35	35	70													806
23	Extremo Esquerdo	0	35	35	51	35	35		35	35	13		35		57	35															401



## ANEXO VII – Classificação final

### CAMPEONATO

#### CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Amigos de Urgeses	74	26	24	2	0	120	17	+103	+
2	Lomarense	68	26	22	2	2	136	19	+117	+
3	Maria da Fonte	65	26	21	2	3	114	21	+93	+
4	Marinhas B	39	26	11	6	9	49	43	+6	+
5	Gandra FC	36	26	11	3	12	67	77	-10	+
6	▲ Braga B	35	26	10	5	11	52	47	+5	+
7	▼ Bairro da Misericórdia	33	26	10	3	13	39	66	-27	+
8	Merelinense B	32	26	9	5	12	55	58	-3	+
9	▲ Este FC	28	26	8	4	14	31	54	-23	+
10	▼ Parada de Tibães	28	26	7	7	12	51	60	-9	+
11	▼ Águias de Alvelos	28	26	8	4	14	34	73	-39	+
12	Arsenal da Devesa	27	26	7	6	13	34	70	-36	+
13	Porto D'Ave	19	26	5	4	17	29	80	-51	+
14	FC Amares	7	26	2	1	23	19	145	-126	+

[VER CLASSIFICAÇÃO DETALHADA](#)

- Campeão - Promoção à Divisão de Honra
- Promoção à Divisão de Honra
- Despromoção